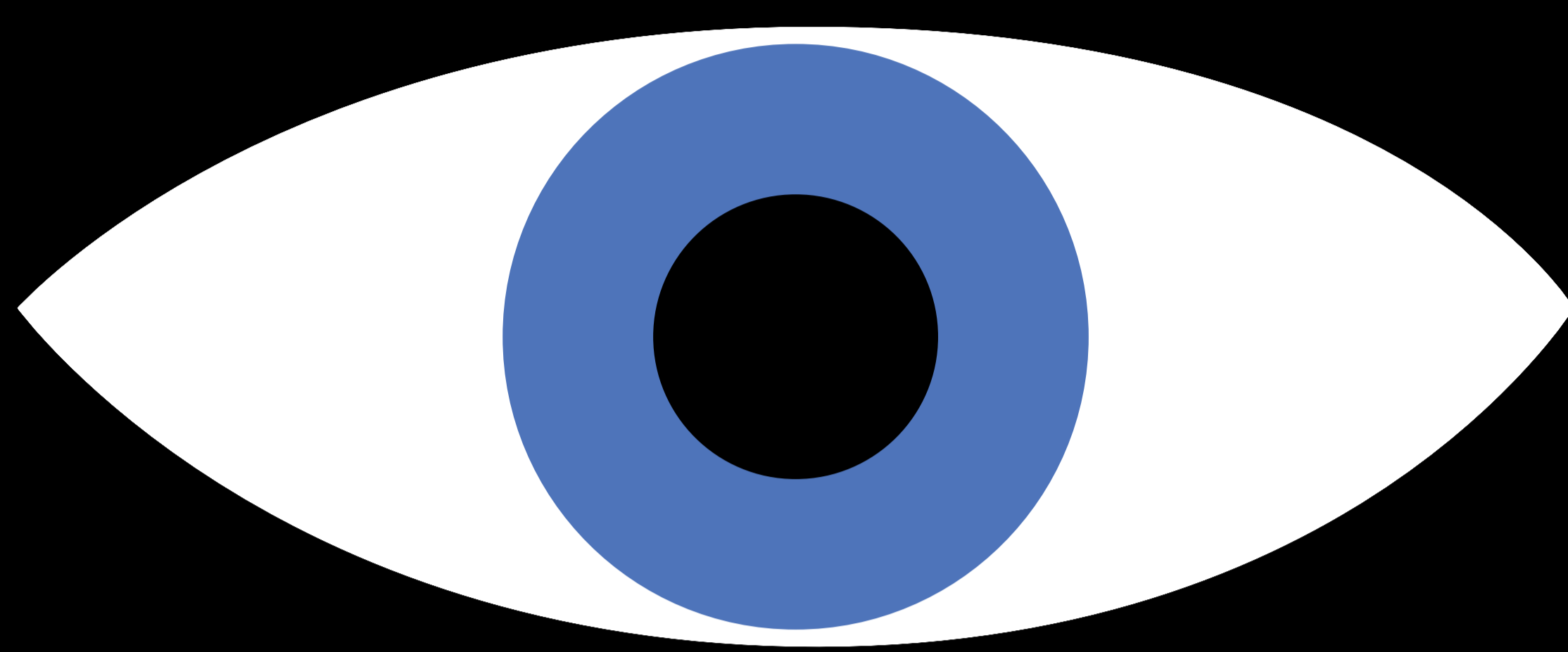


SYNS EXPO

VELUX FONDENS
Synseksperimentarium



VELUX FONDENS Synseksperimentarium

En rejse gennem syn og rum

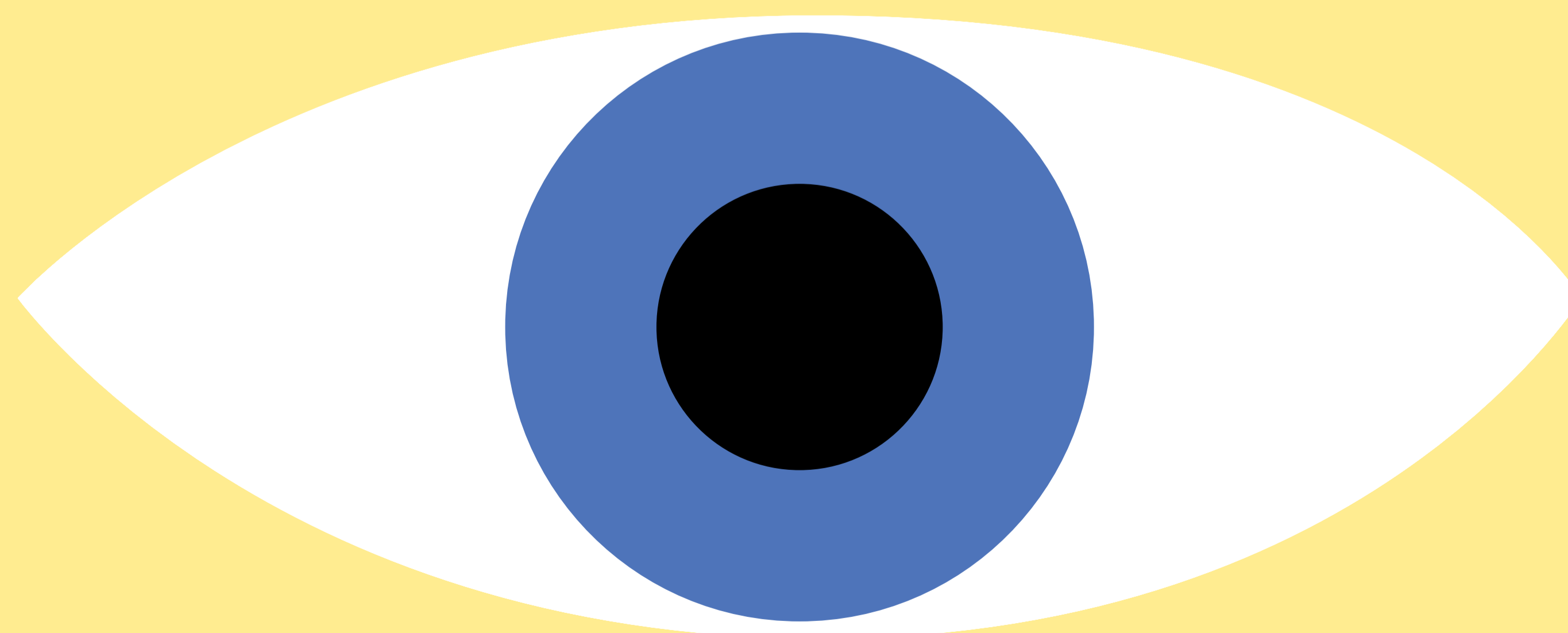
Besøg de tre rum og oplev, hvad **farvekontraster**, **forstørrelse** og **belysning** betyder for din evne til at se.

Hvad sker der med synet, når vi bliver ældre?

Vi får mange informationer gennem synet – derfor er et godt syn vigtigt for os. Men når kroppen ældes, gør synet det også. Og det kan udfordre os.

Nedsat syn kan opstå fra 40-årsalderen, hvor øjets linse bliver mindre elastisk. Det kan blive sværere at fokusere på ting helt tæt på, bogstaverne i avisen kan blive uskarpe, og det kan generelt blive sværere at se.

Der findes heldigvis mange ting, som kan hjælpe i hverdagen. Især brug af stærke **farvekontraster**, passende **forstørrelse** og god **belysning** kan gøre det lettere at se.



Hvordan er det at leve med nedsat syn?

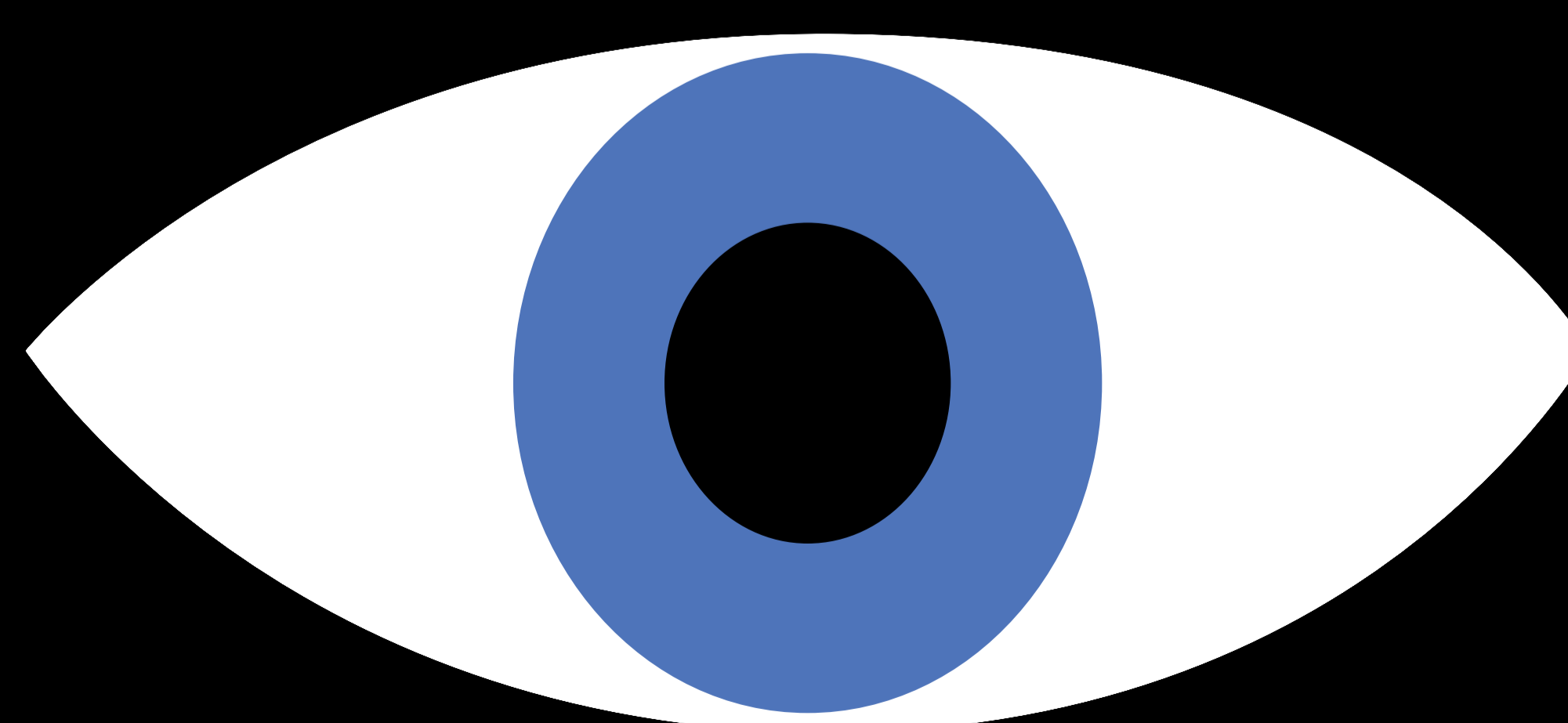
Har du selv nedsat syn eller lider du af en øjensygdom? Eller kender du en, der har nedsat syn?

At leve med nedsat syn kan give udfordringer med at læse, køre bil, se tv eller deltage i sociale aktiviteter. Det kan være frustrerende og ensomt ikke længere at kunne udføre sine gøremål og deltage i aktiviteter.

Bevæg dig igennem synseksperimentariet, og få viden om og tips til, hvordan **farvekontraster**, **forstørrelse** og **belysning** kan gøre en forskel for dig eller din pårørende.

Få syn for sagen og bliv udfordret på synet!

Nedsat syn kommer i mange forskellige former og grader. Prøv, hvordan det er at have sløret syn eller tunnelsyn, og se, hvad der kan gøre en forskel i hverdagen.



Find flere gode råd om syn på www.raadomsyn.dk

nedsat RÅD OM SYN

er til dig, der har nedsat syn, er pårørende til eller arbejder med personer med nedsat syn.

Find viden om:

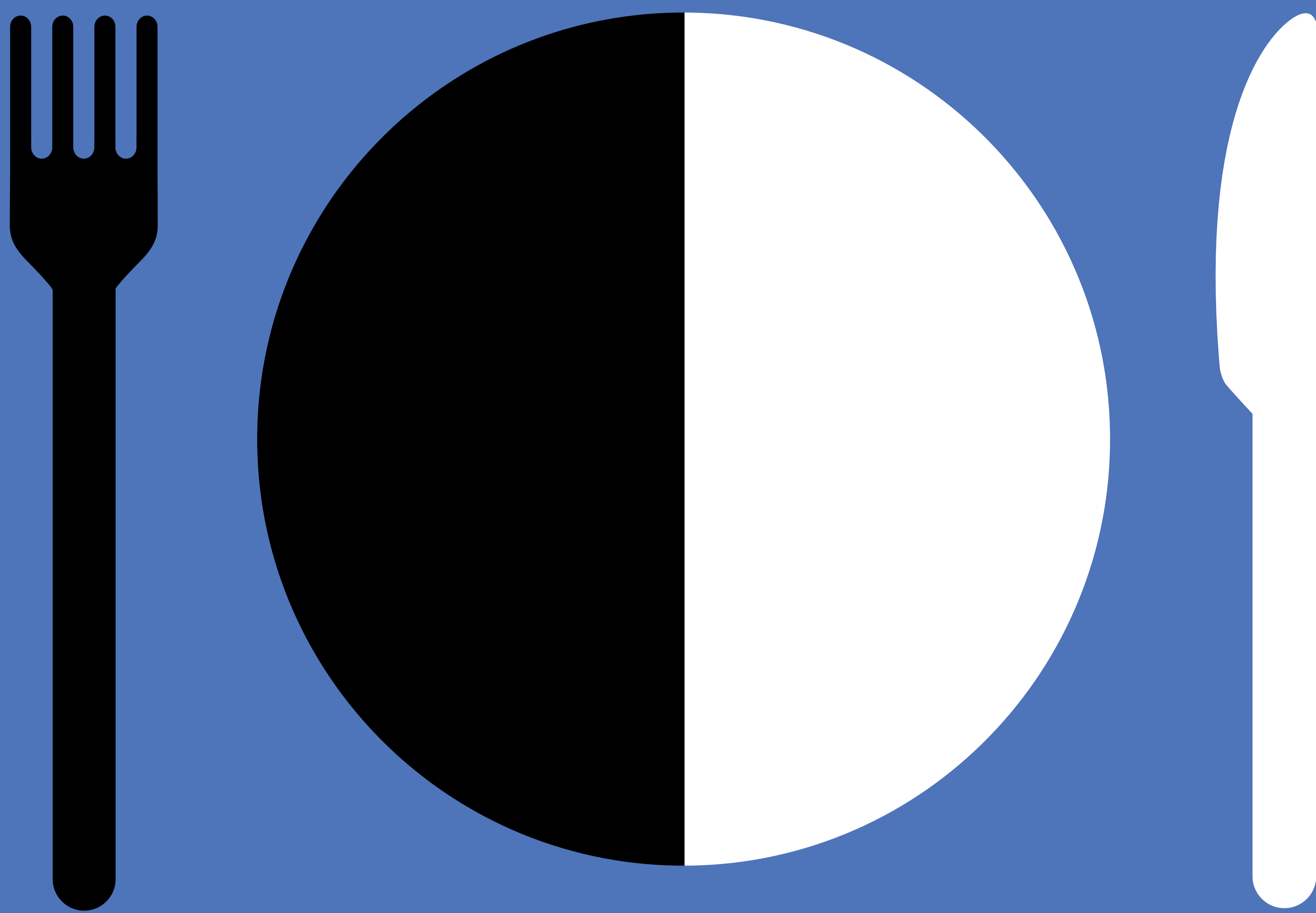
- Hvordan du kan indrette din hverdag, så du kan forblive aktiv
- Hvor du kan henvende dig for at få hjælp
- Hvilke øjensymptomer du skal være opmærksom på.

SynsExpo og raadomsyn.dk er udviklet i tæt samarbejde med et bredt **partnerskab af fagpersoner.**



Med støtte fra





Kontraster



Brug kontraster i hverdagen

Bliv klogere på, hvor vigtige farvekontraster er for dit syn.

Med alderen nedsættes øjets evne til at se kontraster. Farver opleves mørkere og kontraster mindre. Derfor er gode kontraster mellem det, der skal ses og omgivelserne vigtige. Hvis du har svært ved at se kontraster, kan det fx være svært at finde en hvid stikkontakt på en hvid væg.

Høj kontrast kan være mellem farver eller nuancer.

Fx hvide bogstaver på sort baggrund eller mørkeblå bogstaver på lyseblå baggrund.

Jo mere mættede farverne er, desto højere kontrast.

Fx giver sort og hvid den største kontrast, mens forskellige grå toner vil give en lavere kontrast.



Tegn på nedsat kontrastsyn er, at genstande fremstår tågede og uklare, og at farver og konturer er udviskede. I de tilfælde bør du få tjekket dit syn hos optikeren.

Kan du finde kaffen?



Stil dig ved køkkenøen og åbn skabet

Læg mærke til, hvilken betydning den blå og hvide farve har, for om du kan skelne tingene fra hinanden og orientere dig i skabet.

Kan du skelne krydderierne fra hinanden?

Flyt rundt på tingene på hylderne. Hvor er det nemmest at se fx kaffen og chokoladen?

Prøv også at sætte dig ved spisebordet

Med et nedsat kontrastsyn er det svært at adskille tingene fra hinanden og se, hvad der bliver serveret.

Kan du se, om der er vand i kanden?

På hvilken side af bordet er det lettest at se tallerkenen?

Stil dig ved det høje cafébord

Kan du se, om der er mere kaffe i kopperne?

Er det lettest at se blåbærrene i den blå eller hvide skål?

TIP

Brug mørke og lyse farver sammen for at øge kontrasterne. Brug fx en lys kop til kaffen eller en mørk dækkeserviet under den hvide tallerken.

“Man kan godt have rod og vide præcis, hvor tingene er”



Mischa Winther har øjensygdommen grøn stær, som giver blinde pletter i synsfeltet. Hun er derfor nødt til at være temmelig organiseret i hverdagen – både ude og hjemme. Samtidig finder Mischa stor glæde i at fokusere på høresansen og fordybe sig i sin musik.

Når Mischa redigerer sin musik, er der helt styr på lydspor og taktslag, men andre steder i hjemmet kan det godt knibe med at holde orden:

“Tingene skal bare ligge det samme sted. Jeg har ikke lagt mærke til det før, men nu kan jeg godt se det. Jeg bliver i dårligt humør, når jeg skal bruge en time på at finde den pakke gær, jeg lige har købt”, griner Mischa.

Hun ser ikke sig selv som et decideret struktureret menneske, men kan godt se, at hun nok bliver nødt til at blive det, efterhånden som synet bliver dårligere. Det handler blot om at have sit eget system, for som Mischa siger:

“Man kan godt have rod og vide præcis, hvor tingene er”.

Musik og tekst af Mischa Winther

De seneste 35 år har Mischa læst og skrevet meget i forbindelse med sine sygdomsforløb. Og så har hun komponeret og indspillet talrige musiknumre i sit hjemmestudie.

“Når man har blinde pletter på synet, vil de selvfølgelig fylde mere, jo længere ting kommer væk. Det er meget nemmere for mig både at skrive og læse på min telefon, fordi jeg kan få den tættere på ansigtet”, forklarer Mischa.

Programmer til musikredigering navigerer Mischa også i, selv om de ikke er helt så lette at gå til, når man har problemer med synet. Det holder dog ikke Mischa tilbage, der så sent som i 2021 udgav albummet “Miss Fit”, hvor hun selv har skrevet tekst og musik og spiller de fleste instrumenter.

En balance af indtryk

Mischa ser i det hele taget både fordele og ulemper ved sit udfordrede syn. Én fordel er, at hun oplever at være mere fokuseret og mindful med de ting, hun foretager sig. Samtidig er det ikke kun skidt, at der bliver sorteret i de mange indtryk, bylivet byder på.

“Jeg er meget opmærksom på, hvad der foregår omkring mig. Tidligere kunne jeg hurtigt føle mig mæt, endda overvældet af indtryk, når jeg var ude. Da mit syn blev dårligere, var der ikke så mange indtryk at forholde sig til. Det er faktisk nogle gange en lettelse”, siger Mischa med et smil.



Forstørrelse

Skru op for størrelsen

Det kan du gøre med briller eller lup. Du kan også bruge ting i større udgave.

Har du problemer med at læse bogstaverne i avisen eller bogen, og bruger du ikke briller i forvejen?

Så bør du overveje briller eller læsebriller som det første skridt. Ofte kan briller hjælpe, men der kan stadig være behov for ekstra forstørrelse.

Nogle ting kan du få i større udgave. Fx spilleplader, tegnene på spillekort eller teksten i sangbogen. Når det ikke er muligt eller tilstrækkeligt, kan lupper være en hjælp.



En optiker eller synskonsulent kan rådgive om den rigtige forstørrelsesløsning til dig.



Vær med. I større format

Sæt dig ved bordet

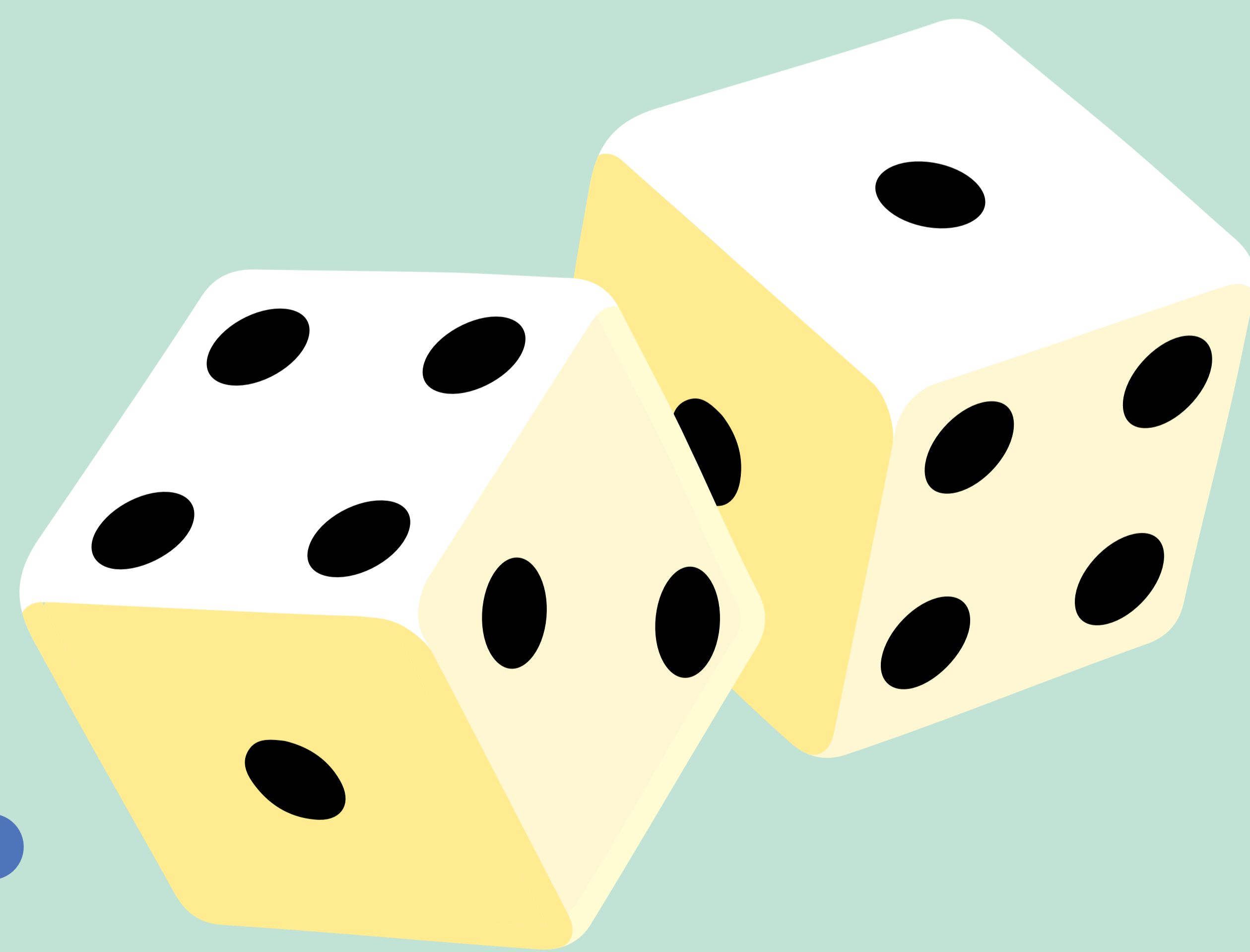
- Prøv den elektroniske lup med LED-pære eller en af de andre lupper på bordet.
- Hvilken type lup foretrækker du, når du læser i avisen?

Nogle ting kan også købes større

- Se den lille og store Yatzy-blok og terninger i forskellige størrelser.
- Prøv også at bladre i sangbogen med stor tekststørrelse. Er det lettere at læse teksten?

TIP

Computer, tablet og smartphone har alle indbyggede funktioner, der både kan forstørre tekst og ikoner.



Vælg den rigtige lup

Der findes mange typer lupper. Vælg en lup, der matcher dit behov.

- **Skal luppen kunne tages med, når du er ude?**
Så kan håndholdte lupper være en mulighed.
- **Skal luppen bruges til opgaver, som kræver, at du har hænderne fri?**
Så er en luplampe måske løsningen.
- **Skal luppen bruges til læsning, hvor der er behov for stor forstørrelse?**
Så kan en elektronisk lup være en mulighed.
- **Skal luppen bruges til at læse små tekster som fx medicinpakker, indkøbslister eller varedeklARATIONER?**
Her kan en håndholdt lyslup være god at tage med på indkøb.
- **Overvej hvor meget forstørrelse, du har behov for.**
En stor lup forstørrer lidt, mens en lille lup forstørrer meget.

Måske har du brug for flere typer lupper til forskellige formål.

TIP

For at luppen fungerer som et godt værktøj til forstørrelse, kræver det god belysning.

Indret kontorpladsen

Med simple greb kan du indrette dit skrivebord, så du fortsat kan arbejde på computeren – også hvis du har meget nedsat syn.

Når du indretter kontorpladsen, så overvej at:

- Placere skærmen, så dagslyset kommer ind fra siden. Så undgår du at blive blændet og få genskin på skærmen.
- Bruge persiener og rullegardiner til at dæmpe generende genskin fra vinduer.
- Undgå direkte lys på skærmen, da det nedsætter kontrasten. Hav i stedet direkte lys på tastaturet.
- Bruge et svagsynstastatur med gode farvekontraster.

TIP

Vælg en ensartet baggrund på din computer, så ikoner og tekst er tydelige. En sort baggrund giver størst kontrast til hvid tekst.





“Tidligere tog jeg knallerten ned til øjenklinikken ...”

Flemming Werner på 64 år har øjensygdommen retinitis pigmentosa, som med tiden vil gøre ham blind. Samtidig er han født nærsynet og har grøn stær. Udfordringer med synet er altså ikke fremmede for Flemming, der dog ikke holder igen med de ting, han nyder i tilværelsen.

Flemming lader sig aldrig begrænse. Selvom synet har været en udfordring, er han altid gået til grænsen for, hvad der kan lade sig gøre. Måske også en smule over.

“Tidligere tog jeg knallerten ned til øjenklinikken og stillede den lige ude foran lægerne”, griner han og fortsætter i en mere alvorlig tone: “Nogle gange skal man stoppe, før man gør det. I dag er jeg er holdt op med at cykle alene. Det går bare ikke længere”, siger han.

Tosset med teknologi

Heldigvis er der masser af muligheder for at holde fast i de ting, han nyder. Flemming har hele livet nydt godt af hjælp fra både Institut for Blinde og Svagsynede (IBOS) og den kommunale hjælpemiddelcentral.

“Jeg kan huske, at noget af det første, jeg fik, var sådan en stor båndoptager med spolebånd, hvor man kunne sætte en plastikdums ned på drivhjulet og øge hastigheden af afspilningen”, fortæller han.

Flemming har de seneste 30 år arbejdet ved DTU, hvor han tager sig af økonomi og indkøb. Både her og derhjemme er det i dag mere avancerede teknologier, der hjælper ham.

“Mit tastatur er faktisk lavet til musikredigering, men det fungerer rigtig godt. Og så har jeg et program, der lynhurtigt kan omvende tekst og

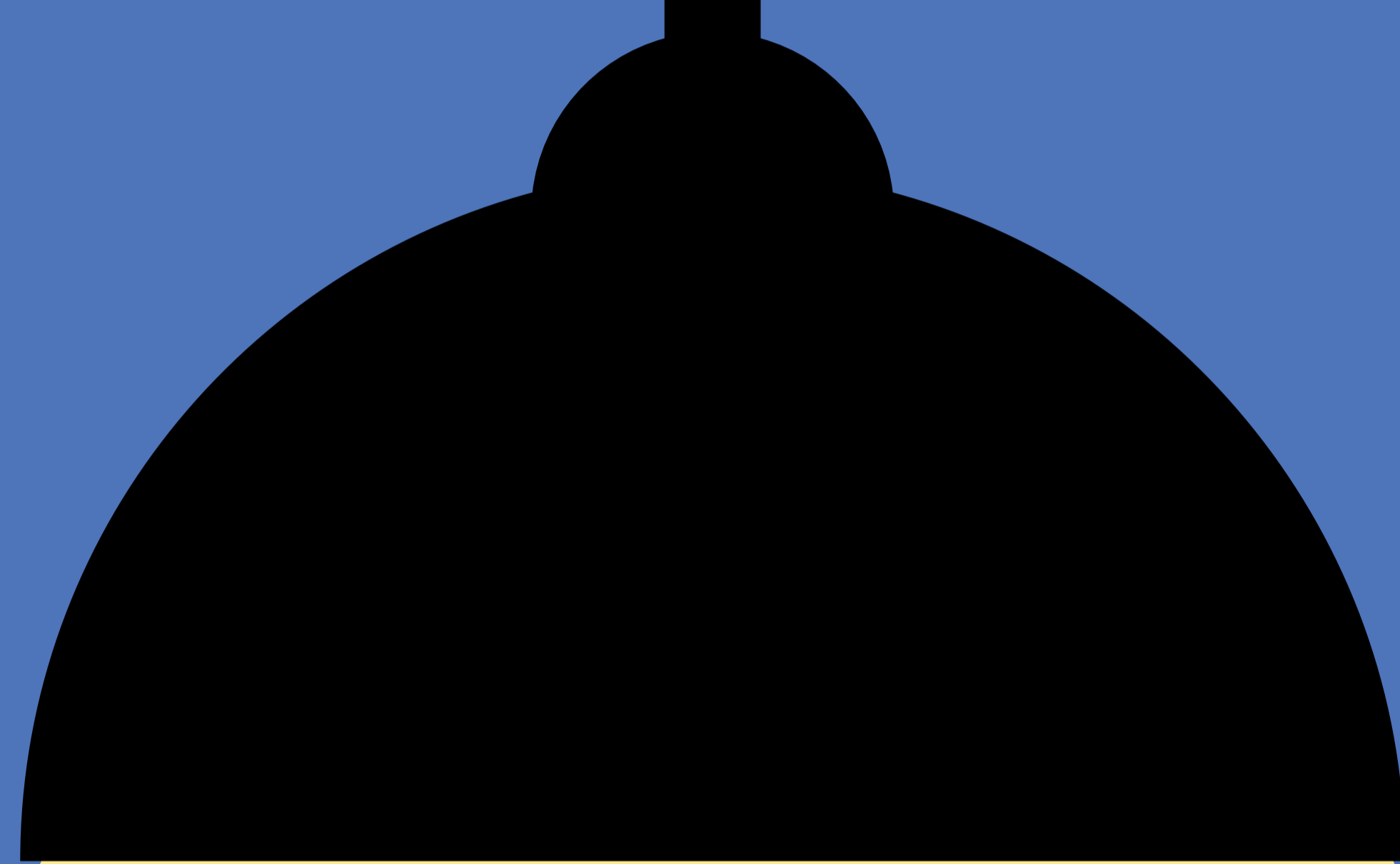
baggrund og gå fra sort på hvid til hvid på sort baggrund. Det er meget, meget nemmere at læse på sort baggrund, og det har betydet, at jeg har kunnet blive ved med at arbejde”, forklarer han.

Aktivt otium lige om hjørnet

Flemming ser frem til at trække sig tilbage, når han fylder 65 år, og nu hvor solocyklen er parkeret i skuret, har han fundet alternative løsninger til at holde sig aktiv.

“Jeg har fundet en tandem-cykel og aftalt med min datter, at vi skal cykle sammen. Så er hun min pilot. Til almindelige praktiske ting som indkøb vil jeg til at bruge ledsagerordning. Det samme med løb. Jeg har prøvet løbebånd og motionscykel i stuen, men det er ikke det samme som at komme ud i naturen”, siger Flemming med et smil.





Belysning

God belysning til dine behov

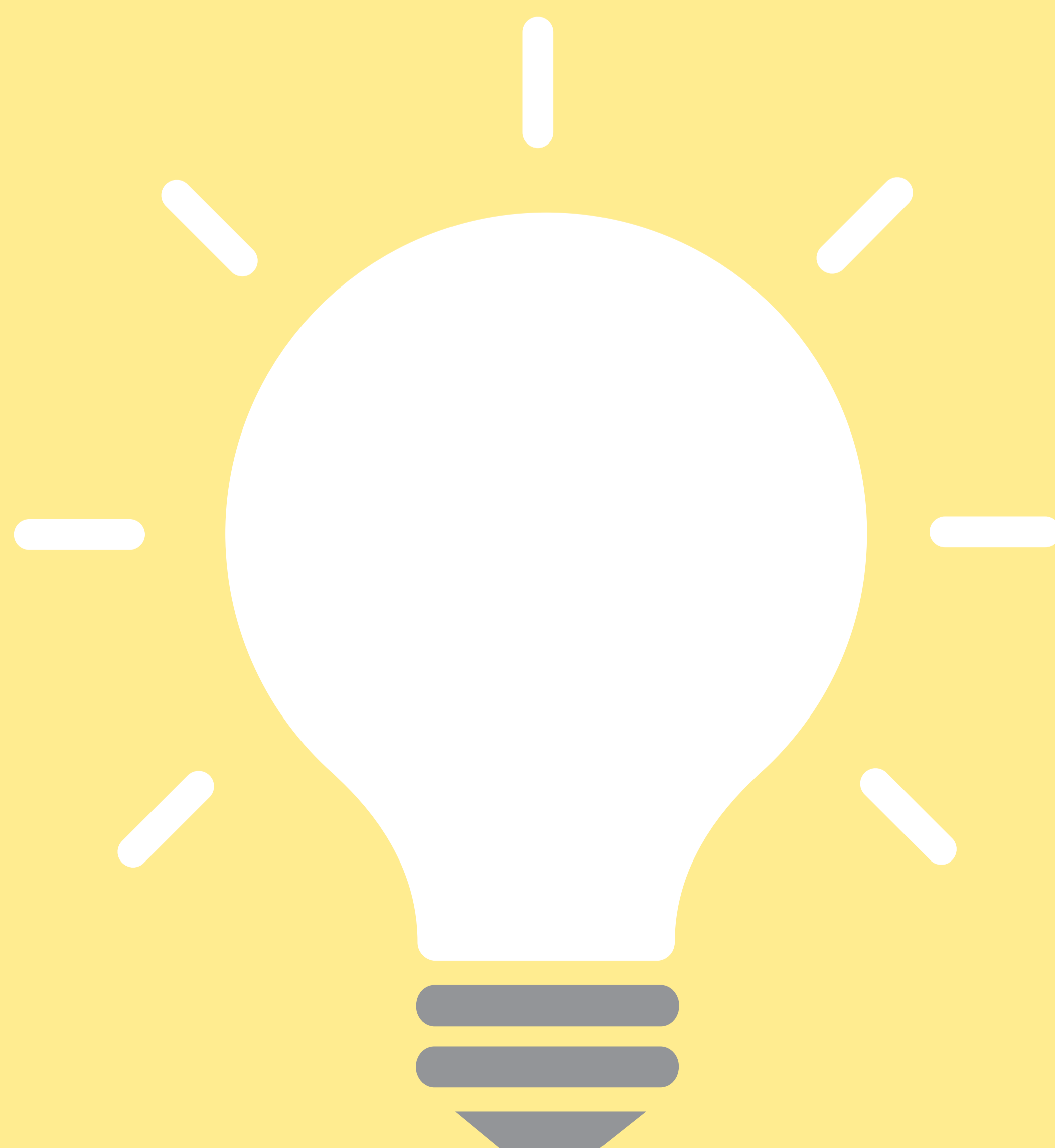
Her kan du blive klogere på lysets betydning for, hvor godt du ser.

Med alderen bliver vi nemmere blændet af stærkt lys og generet af for stor forskel mellem lyset fra en lampe og de mørkere omgivelser. Samtidig kan vi med alderen have behov for mere lys.

Gode lamper og pærer er vigtige, hvis synet er udfordret. Det betyder også meget, hvor mange og hvilke typer lamper, der er i hvert rum. Det er derfor vigtigt, at du afprøver forskellige lyspærer og lamper og finder ud af, hvad der passer til dine behov.

TIP

Udskift sparepærer til LED-pærer, der giver et bedre lys. De har også et lavere strømforbrug og holdere længere.

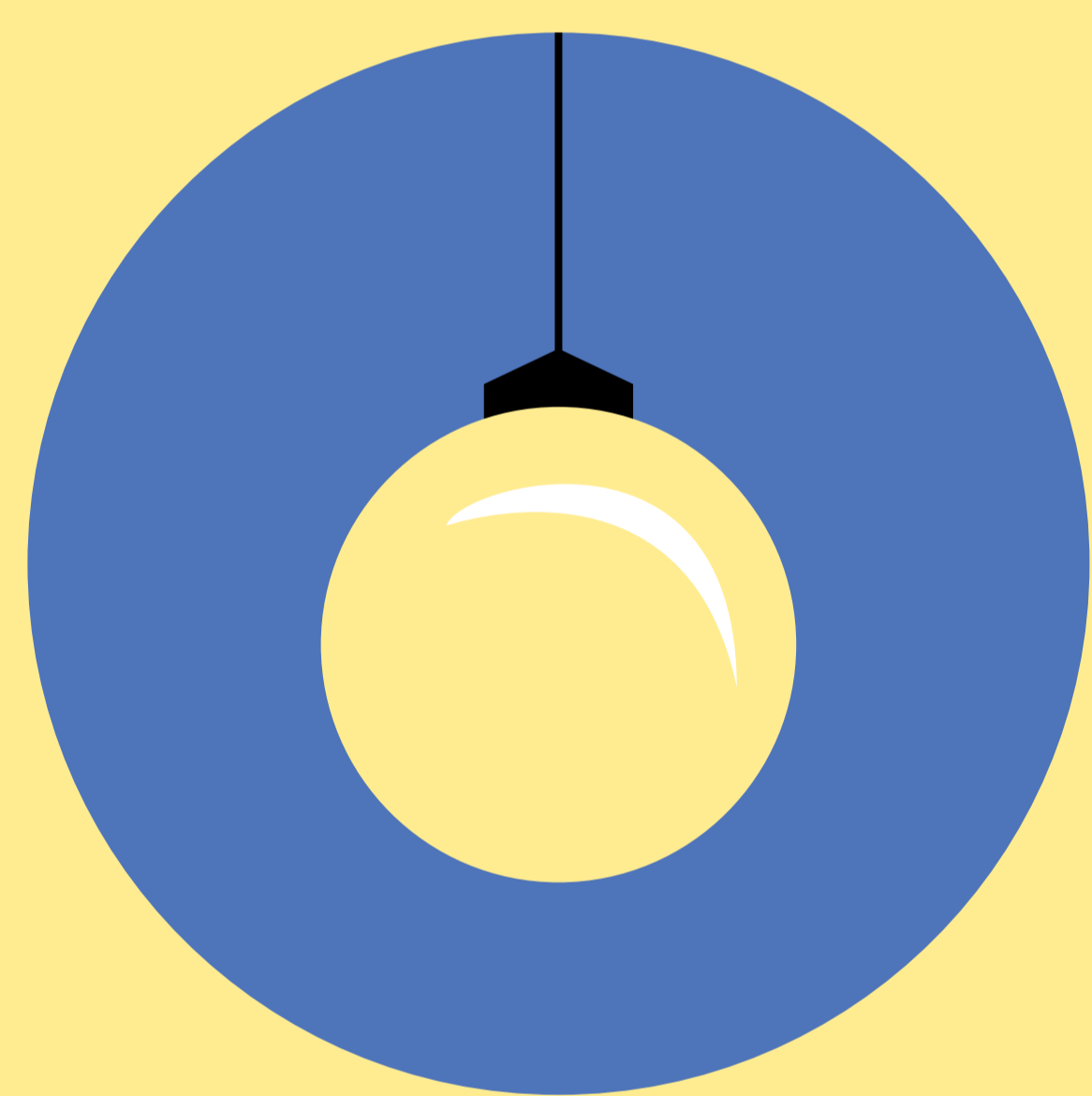


Typer af belysning

Brug forskellige lamper i hvert rum, for at sikre, at lyset er tilpasset det, du laver.

Man skelner mellem tre typer belysning: **generel rumbelysning, direkte belysning og indirekte belysning**. For at give dit syn de bedste betingelser, bør du tænke over, hvordan du kan bruge alle tre typer.

Sørg for at lamperne i de forskellige rum passer til det, du laver, og hvis ikke, så undersøg, om de kan stå eller hænge bedre et andet sted.



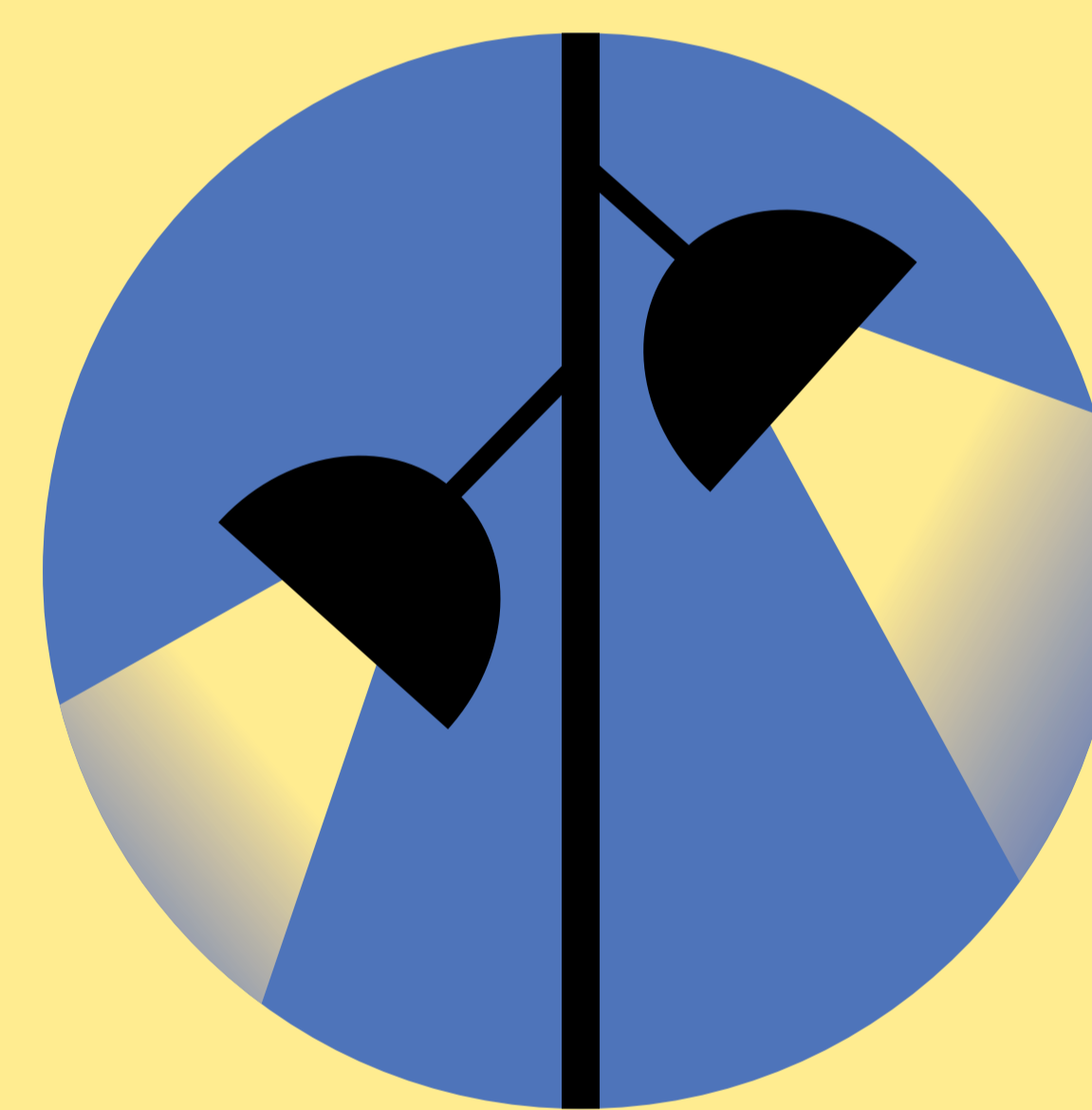
Generel rumbelysning

Lyset er skærmet og giver en blød oplysning af rummet – fx gennem en mat lampeskærm.



Direkte belysning

Direkte belysning **lyser direkte ned på det man gerne vil se**. Direkte lys er særligt vigtigt ved aktiviteter, som at læse, strikke eller spise, der kræver godt lys.



Indirekte belysning

Her bruges baggrunden til at reflektere lyset, ved at lampen peger op i loftet eller ind i en væg. Det kan være et godt supplement til direkte belysning og fungere som hyggebelysning.

Se hvor stor forskel der er på lys

Prøv de forskellige loftslamper ved at tænde dem på kontakten.

- Der er samme pære i alle tre lamper, men lyset er forskelligt
- Nogle giver et direkte lys, andre et mere diffust
- Læg mærke til, hvad lampens form betyder for lyset.

Hvilken loftslampe foretrækker du?

Prøv de forskellige loftslamper ved at tænde dem på kontakten.

- Den ene lampe har to hoveder, som kan justeres – prøv at ændre på dem
- Læs avisen eller find strikketøjet frem
- Læg mærke til, hvad lampens indstilling betyder for lyset.

Hvilken standerlampe fungerer bedst for dig?

TIP

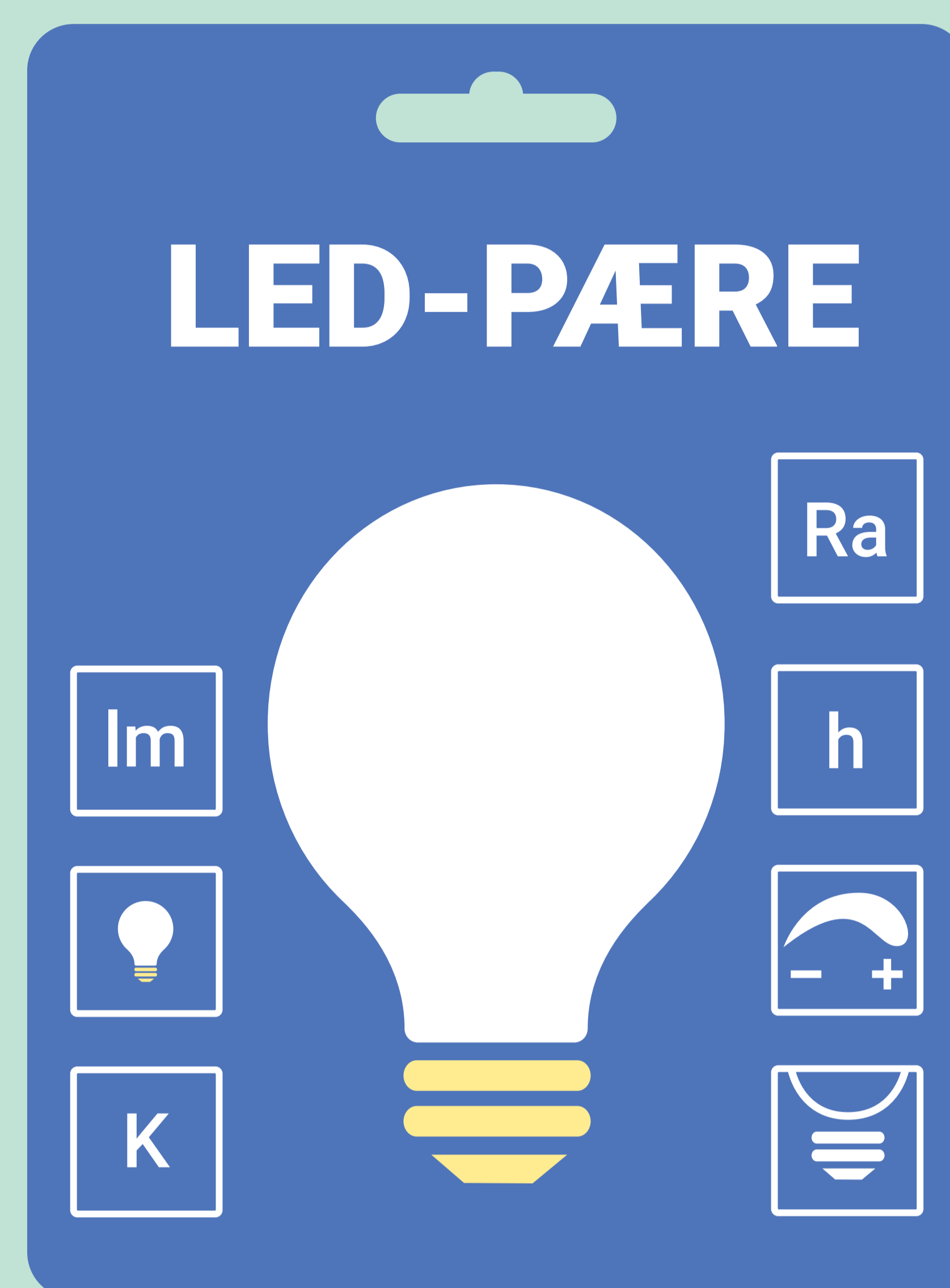
Vælg en lampe, hvor pæren er dækket af en skærm, så du undgår at blive blændet.



Det skal du kigge efter, når du vælger pærer

Det er individuelt, hvor meget **lys (lumen)** man har behov for, hvilken grad af **farvegengivelse (Ra)** man ønsker, samt hvilken **farvetemperatur (kelvin)** man har mest glæde af.

Her kan du se, hvad du bør kigge efter, og hvad det betyder for den pære, du vælger.



DET BETYDER DET:

Ra-værdi (CRI-værdi)

Vælg pærer med en RA- eller CRI-værdi på 90 eller højere. Det betyder, at pæren har en høj gengivelse af farver. Sollys har en RA-værdi på 100. Hvis der ikke står en RA- eller CRI-værdi på pakken, er værdien sandsynligvis under 80%. Det giver et mat og kedeligt lys, der gør det svært at se detaljer.

Levetid (h=timer)

Typisk forbrug er 3 timer om dagen / 1.000 timer om året.

Sokkel

E27 = stor fatning.
E14 = lille fatning

Lumen

Jo højere tal, des kraftigere lys
f.eks. 810 lm ~ 60W.

Kelvin

Jo højere tal, des koldere lys. Vælg lyspærer med et hvidt (koldt) lys og farvetemperaturer på 3500-4500 Kelvin i lamper til lyskrævende aktiviteter, fx skrivebordslampen.

TIP

Vælg flade pærer, hvis du er meget lysfølsom. Flade pærer sender lyset direkte ned, mens runde pærer giver en større lyskegle.



“Man behøver ikke at trække stikket så tit, hvis man har godt lys”

60-årige Hanne Gandrup Hjorth fik konstateret keglehornhinde i 2012. Sygdommen betyder, at Hannes syn over tid sløres, men heldigvis har hun formået at holde fast i sit job med hjælp fra Center for Specialundervisning, som har justeret hendes belysning.

Da Hanne fik konstateret keglehornhinde, var forventningen, at hendes tilværelse ville blive vendt på hovedet. Det gjorde den egentlig også, men ikke med Hannes gode vilje.

“Jeg er helvedes stædig, så jeg blev ved at passe mit job, som jeg altid har gjort”, siger Hanne med et smil.

Hanne har de sidste 42 år arbejdet ved Slagelse Kommune, hvor hun er sagsbehandler for børn og unge. Og fordi hun insisterede på at passe sit arbejde, betalte hun prisen i sin fritid.

“Jeg var helt udmattet efter en arbejdsdag og var nødt til at lægge mig, når jeg kom hjem. I starten var det bare en halv time, men efterhånden fik jeg brug for at sove flere timer efter arbejde”, fortæller hun.

Lys til livet

Derhjemme havde de gjort, hvad de kunne for at sikre godt lys og gode kontraster i hjemmet. Den sorte bordplade i køkkenet, som havde det med at gøre det umuligt for Hanne at finde sit sorte brilleetui, var fx blevet skiftet ud.

Alligevel var det først, da Hanne blev kontaktet af Center for Specialundervisning i Slagelse, at hun for alvor opdagede, hvad der er muligt. Som del af pro-

jektet “Bedre Lys – mere liv” fik Hanne hjælp til at indrette hjemmet med belysning tilpasset hendes særlige behov.

“Efter besøget af synskonsulenterne kunne jeg godt se, at det ikke var helt godt, hvad vi selv havde gjort. I dag har jeg fx et særligt lysstofrør, som giver et rigtig godt arbejdslys over bordet og symaskinen, når jeg sidder og syr. Og så har jeg transportable lamper, jeg kan tage med rundt derhjemme, hvis jeg gerne vil sidde i stuen og strikke eller læse en artikel i et blad”, fortæller Hanne.

Hjemmearbejde og energi til fritiden

Det var under corona-pandemien, hvor Hanne arbejdede hjemme, at hun for alvor oplevede, hvad lys og de rette redskaber betyder for energiniveauet, når arbejdsdagen er forbi.

“Lyset herhjemme gjorde en kæmpe forskel, så jeg kun sjældent måtte trække stikket efter arbejde. Derfor arbejder jeg nu hjemmefra med alt kontorarbejde, og det gør en kæmpe forskel”, fortæller Hanne, som i dag har overskud til både at sy, cykle og gå en tur i naturen. Selv efter en lang arbejdsdag.

“Vi har prioriteret at bruge penge på godt lys, fordi det giver ekstra livskvalitet, og jeg bare tænker wauw! Det gør virkelig en kæmpe forskel”, siger Hanne.



**Hjælp og
rådgivning**

Optiker, øjenlæge eller synsrådgivning.

• • • Hvor skal jeg starte?

Der findes en række fagpersoner og rådgivnings-tilbud, der kan hjælpe dig, hvis du har nedsat syn.

Kontakt en optiker, hvis det er svært at læse eller se skarpt

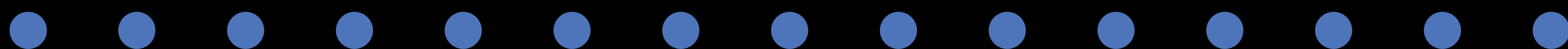
Optikeren undersøger, om dit syn fejler noget. Hvis du oplever, at dit syn ændrer sig, kan optikeren være et godt sted at starte. Du skal selv bestille tid til en synstest – flere steder er det gratis.

Har du nye eller tiltagende symptomer fra øjnene?

Hvis optikeren vurderer, at dit synsproblem ikke kan afhjælpes med briller eller kontaktlinser, kan næste skridt være at få undersøgt dine øjne af en øjenlæge. Du kan bestille tid hos øjenlægen uden henvisning. Det er gratis.

Kontakt en synsrådgivning for vejledning

Hvis dit synsproblem er forsøgt afhjulpet hos en optiker eller øjenlæge, er det muligt at søge hjælp hos synsrådgivningen. Synsrådgivningen er offentlig og tilbyder gratis rådgivning, vejledning og undervisning til personer med synsnedsættelse og deres pårørende. Du kan kontakte din lokale synsrådgivning uden henvisning fra egen læge eller optiker.

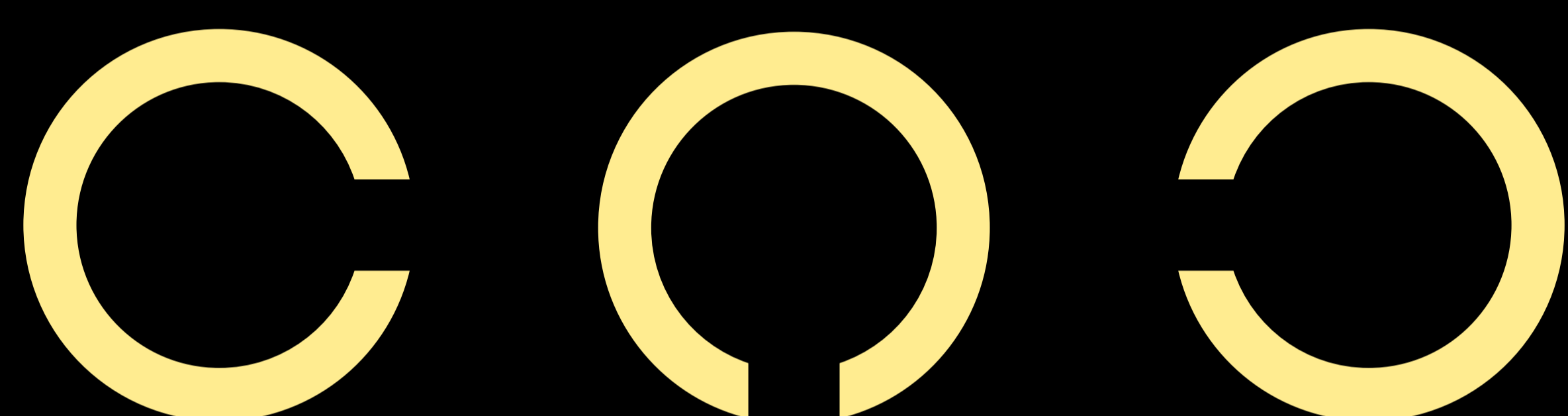


Test dit syn

Synet ændrer sig med alderen, og det sker ofte gradvist. Derfor er det vigtigt at få tjekket synet regelmæssigt.

Du kan med fordel selv teste dit syn jævnligt – og gerne hvert halve år.

- 1 Gå et par skridt tilbage
- 2 Kig på illustrationen nedenfor



- 3 Hold en hånd op foran det ene øje og fokusér på illustrationen. Er den sløret?
 - 4 Gentag med det andet øje
- Vær opmærksom på, om noget har forandret sig siden sidst.



Tegn på synsnedsættelse kan være, at du:

- Har et større behov for lys end tidligere
- Har problemer med at læse fx undertekster på TV
- Opgiver hobbyer, der kræver et godt detaljesyn.



“Det nytter ikke noget, at man sætter sig ned og bliver en sur, gammel mand”

Er synet blevet dårligere? Måske lever du ligesom Bent med en synsnedsættelse. Det behøver dog ikke gå ud over livskvaliteten. Få råd og vejledning om, hvordan man lever et godt liv med nedsat syn, når SynsExpo besøger Herning Bibliotek den 3. og 4. maj.

Bent Møller Jensen er 81 år gammel og fra Ringkøbing. Han er en af de 65-75.000 danskere, der anslås at leve med et synshandicap. Problemerne med Bents syn kom snigende for omkring 15 år siden.

Det føltes som om, at mine arme langsomt blev for korte, men i mit job havde jeg brug for at læse forskellige ting, så jeg gik til optiker og fik briller.

Når armene begynder at føles for korte, for eksempel når man prøver at læse avis, så skyldes det typisk langsynethed.

Hvis du er langsynet, har du nemmere ved at se genstande klart på lang afstand. Genstande bliver mere og mere utydelige, jo tættere de kommer på dig. Det forklarer Karin Gøbel Davies, der er synskonsulent hos Center for Kommunikation i Herning.

Center for Kommunikation hjælper mennesker med med bl.a. synsproblemer. Karin er en af de synskonsulenter, der står klar, når SynsExpo besøger Herning.

Jeg kan ikke stille skarpt

I Bents tilfælde udviklede hans synsnedsættelse sig dog yderligere, og det endte med, at øjenlægen konstaterede, at Bent havde øjensygdommen AMD. AMD er en forkortelse for aldersrelateret makuladegeneration.

Det er en aldersbetinget lidelse, der rammer et område på nethinden, der hedder makula. Lidt forenklet kan man sige, at når sanseceller inde i makula går til grunde, de er simpelthen slidt op, så kan man ikke længere stille skarpt og se detaljer. Forklarer Karin.

Selvom Bent har AMD, kan han dog stadig godt orientere sig.

Jeg kan ikke stille skarpt på noget. Men jeg kan se kontrastfarver, og det betyder, at jeg kan færdes uden problemer. Jeg kan cykle uden problemer og færdes i naturen, fordi den er fuld af kontrastfarver.

Synet er en mærkelig størrelse

Bent har tidligere dyrket badminton og golf, men det har han måtte opgive. Han kan ikke se fjerbolden, og hullerne på golfbanen er blevet ovale. Det er lidt svært at forstå, hvad Bent kan se, og hvad han ikke kan se. Han beskriver det selv som en slags fantomsmerter.

Synet er en mærkelig størrelse. Min øverste etage siger mig jo, at jeg godt kan se, og så danner den selv nogen billeder. Det er lidt ligesom, at man kan have fantomsmerter, når man har mistet en arm.

Hvis jeg går ned til fjorden, som jeg så tit gør, og så kigger ud over vandet, så ser jeg en masse små øer derude, som ikke eksisterer. Det lyder helt tåbeligt, men sådan er det altså bare.

I dag dyrker Bent nye hobbyer. Han har startet en sangcafe for ældre og arrangerer foredrag om blandt andet motion, sanser og motorik. Og så selvfølgelig om nedsat syn. Foredragene afholder han i samarbejde med Center for Kommunikation.

Pårørende spiller en stor rolle

Foredragene, Bent arrangerer, er ikke kun målrettet ældre med synsnedsættelse, de er også for pårørende.

Pårørende spiller en stor rolle. Min kone har spillet en stor rolle. Jeg må jo ikke længere køre bil, og vi har altid været glade for at campere. Det er dejligt, at der er noget, der kan blive ved med at være, som det altid har været.

Bent understreger også, hvor betydningsfuldt det er, at pårørende har forståelse for, hvordan de bedst kommunikerer med ham som en person med nedsat syn.

Det nytter ikke noget at sige; prøv at se der. For jeg kan jo ikke se det. Jeg skal have flere detaljer. Min kone kunne for eksempel sige; se der er en hare ovre ved flagstangen, så ved jeg hvor jeg skal kigge hen, og hvad jeg skal kigge efter.

Når Bent køber ind i dag, har han et skilt på, hvor der står, at han har nedsat syn, så oplever han, at det er nemmere at få hjælp. Han er også åben om problemerne med sit syn blandt andre mennesker, for Bent kan ikke genkende ansigter.

Jeg kan gå forbi folk på gaden uden at genkende dem. Når vi er ude at gå, min kone og jeg, så spørger jeg hende, hvem var det, der kom der? Eller hvis der er en, der hilser på mig, så spørger jeg; hvem er det nu lige, du er, for jeg kan ikke se dit ansigt.

Selvom Bent godt kan være irriteret på sit dårlige syn, så mener han alligevel, at han har et godt liv.

Jeg har et godt liv. Jeg har en god kone, der er god til at støtte mig. En gang imellem er det da irriterende, at jeg ikke kan se normalt. Men det er jo en bagatel. Der kunne være mange andre ting galt, der var meget værre.

Hvis man er pårørende til en person med et synshandicap, så kan man starte med at søge viden om synet, foreslår Karin.

At se dårligt er mange forskellige ting. Det er vigtigt at finde ud af, hvad det præcist er, der er galt, og så kan man derefter finde ud af, hvad man selv kan gøre. Man kan for eksempel sikre sig, at den svagtseende har god belysning og gode kontraster i hjemmet. Der er også nogle øjensygdomme, der kan behandles.

Hvis synet bliver meget dårligt, kan man få bevilget særlige hjælpemidler. Det kan man blandt andet få vejledning om hos Center for Kommunikation eller på www.rådomsyn.dk.